

*Блінов О. А., кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри політології та соціальних технологій
Гуманітарного інституту НАУ (м. Київ)*

ВИДИ ТА НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПСИХОТРАВМОВАНИМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ

У статті розглядається проблема впливу на військовослужбовців травматичного стресу. Виділено види та напрямки, основні принципи та завдання психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям. Запропонований розподіл різновидів психологічної допомоги за рівнями її надання.

Ключові слова. Травматичний стрес, військовослужбовці, психологічна допомога, психологічна реабілітація.

В статье рассматривается проблема влияния на военнослужащих травматического стресса. Выделены виды и направления, основные принципы и задачи психологической помощи психотравмированным военнослужащим. Предложено распределение разновидностей психологической помощи по уровням ее оказания.

Ключевые слова. Травматический стресс, военнослужащие, психологическая помощь, психологическая реабилитация.

Вступ. Досвід участі військовослужбовців в локальних війнах та збройних конфліктах в кінці ХХ на початку ХХІ століття переконливо свідчить про високий рівень психічної травматизації військових. Для підвищення рівня боєздатності, а також збереження їх психічного здоров'я потребує організація та здійснення психологічної допомоги.

Психологічна допомога розглядається як комплекс психологічних, організаційних, медичних заходів, спрямованих на забезпечення успішного перенесення військовослужбовцями психотравмуючих факторів бойових умов та обставин, збереження працездатності та попередження розвитку посттравматичних стресових розладів.

Психологічна допомога – це комплекс профілактичних, лікувальних та евакуаційних заходів, які забезпечують збереження психічного здоров'я військовослужбовців як основу їх боєздатності [1, с. 73].

Вихідні передумови. У чому полягає головний зміст психологічної допомоги? На думку спеціалістів, він є в забезпеченні подолання бойової психічної травми (БПТ), емоційній, смислової і екзистенційній підтримці людини чи групи людей в ситуаціях утруднення, які виникають в ході їх особистого або соціального буття.

Основними завданнями психологічної допомоги і реабілітації є: вивчення й узагальнення особливостей виникнення, проходження та ефективності психологічних

заходів, що здійснюються при психічних розладах у військовослужбовців; організація і проведення заходів щодо надання психологічної допомоги при бойовій психічній травмі, пораненнях і захворюваннях психічними розладами; організація профілактики розвитку психічних розладів у воїнів у бойових умовах; запобігання розвитку адиктивних відхилень у військовослужбовців; організація і проведення психодіагностичних заходів із військовослужбовцями, що вимагають підвищеної психолого-педагогічної уваги; організація і проведення психокорекційної роботи, психологічного консультування, заходів психопрофілактичної і психогігієнічної спрямованості; організація і проведення заходів психологічного супроводу військовослужбовців у період проходження військової служби; надання кваліфікованої психологічної допомоги військовослужбовцям, які несуть бойове чергування, учасникам бойових дій та інших надзвичайних ситуацій; організація психологічної освіти.

Принципами допомоги в екстремальних ситуаціях є: невідкладність; наближення роботи до місця події; очікування, що нормальний стан обов'язково відновиться; єдність і простота психологічного впливу; робота з симптомами, а не з синдромами [4, с. 70–71].

Аналіз літератури, експертна оцінка та власний досвід свідчать про різнобічні особливості здійснення психологічної допомоги у різних категорій клієнтів, умов та

термінів її надання. У загальному вигляді психологічна допомога постраждалим здійснюється в умовах мирного часу і військового. В умовах мирного часу вона надається у військових частинах воїнам і членам їх сім'ей, а також в екстремальних умовах діяльності фахівцями інших силових відомств, наприклад МЧС, при наданні екстреної допомоги постраждалим. В умовах воєнного часу вона надається тим хто приймає участь безпосередньо в бойових діях (кому потрібна екстрена, оперативна психологічна допомога) і тим, хто знаходиться у безпечному місці (у тилу).

Формулювання цілей. Метою статті є уточнення видів та напрямків психологічної допомоги військовослужбовцям, які зазнали травматичного стресу.

Виклад методики і результатів досліджень. Різноманітні проблеми організації та здійснення психологічної допомоги фахівцям, які працюють в екстремальних умовах розглядали різні автори сучасності. Так у військових питання психологічної допомоги розглядали О. Г. Караяні і І. В. Сиром'ятників (2006); О. А. Блінов (2006); Р. В. Кадиров (2012); І. І. Приходько, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова (2012) та ін. У фахівців МЧС України О. В. Тімченко (2013) та ін. автори. При наданні психологічної допомоги сім'ям професійних військовослужбовців А. Н. Харітонов, Г. Н. Тімченко (2002) та ін. Психологічну допомогу персоналу організацій в ситуаціях ускладнень і проблем розглядали О. А. Блінов, П. П. Криворучко, В. М. Марченко (2009) та ін.

Так, за думкою Р. В. Кадирова (2012), екстрена психологічна допомога (ЕПД) – це система короткострокових заходів, які надаються постраждалим в осередку екстремальної ситуації або найближчим часом після травматичної (екстремальної) події [4, с. 70].

Військові психологи О. Г. Караяні і І. В. Сиром'ятників (2006) вважають, що до основних способів надання психологічної допомоги традиційно належить психологічне консультування і психотерапевтична діяльність.

Теорія і практика психотерапії диференціює психологічну допомогу на самопомогу, сумісну психологічну допомогу і спеціалізовану допомогу. Якщо два перших види допомоги військовослужбовці здійснюють самі собі

разом з іншими військовослужбовцями, більш підготовленими в її виконанні, то спеціалізовану психологічну допомогу здійснює тільки професіонал – спеціаліст, який пройшов відповідну підготовку (військовий психолог, психіатр, психотерапевт).

Російські фахівці в роботі по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців виділяють такі спеціалізовані методи психологічної допомоги, як психологічне консультування, психотерапія, психокорекція і психореабілітація.

За їх думкою психологічне консультування поділяється на індивідуальне психологічне консультування, консультативна бесіда, групове консультування. В психотерапії, як форму психологічної допомоги розрізняють її медичний напрям, який охоплює лікування психологічними засобами нервово-психічних, психосоматичних хвороб і розладів у людини, і немедичне, яке орієнтоване на здорову людину і займається подоланням його психологічних труднощів, надання допомоги в його особистісному розвитку. Психокорекція – це спрямований психологічний вплив на визначені психологічні структури з метою оптимізації розвитку і функціонування індивіда в конкретних умовах життєдіяльності.

Під психологічною допомогою слід розуміти будь-яку цілеспрямовану активність людини, спрямовану на розширення психологічних можливостей іншої людини в його особистісному та соціальному функціонуванні. Діапазон форм психологічної допомоги гранично широкий і включає: проста присутність разом з клієнтом, що породжує ефект фасилітації; повідомлення корисної інформації; психічне зараження; демонстрація ефективних моделей поведінки; навчання; стимуляція; консультування; психотерапія та ін. Допомога може надаватися до початку, під час виконання бойової діяльності і після неї.

Психологічна реабілітація є різновидом психологічної допомоги в тій частині, в якій вона націлюється на відновлення втрачених (порушених) психічних можливостей і здоров'я. Це діяльність, що здійснюється суб'єктами психологічної роботи, спрямована на відновлення психічних функцій, особистісних властивостей і системи відносин особистості військовослужбовця,

Питання психології

що дозволяють йому успішно вирішувати бойові завдання і функціонувати в мирному соціумі. Тобто її об'єктом є особи, які отримали бойову психічну травму, яка проявляється гостро або відстрочена в часі [5, с. 300–301].

Під оперативною психологічною допомогою військовослужбовцям в різні періоди виконання бойових завдань розуміється комплекс психологічних, організаційних, медичних заходів, спрямованих на забезпечення успішного подолання військовослужбовцями психотравмуючих обставин бойової обстановки, збереження і відновлення їх боєздатності і психічного здоров'я.

Очевидно, що існують умови, при яких будь-який вплив на людину, що розширює його психологічні можливості, може розглядатися як психологічна допомога. Психологічною допомогою позначаються технологічні способи і засоби додаткової мобілізації, актуалізації, корекції та компенсації психологічних можливостей військовослужбовців, які зазнали впливу бойових стрес-факторів. Ясно, що військовослужбовці, які зазнали різного ступеня психотравматизації, потребують

якісно різної психологічної допомоги. У зв'язку з цим є важливим виділення в її структурі двох взаємопов'язаних елементів: психологічної підтримки та психологічної реабілітації [5, с. 305].

Психологічна підтримка спрямовується на актуалізацію наявних і створення додаткових психологічних ресурсів, що забезпечують активні дії військовослужбовців на полі бою. Вона здійснюється в профілактичному плані (з метою попередження розвитку негативних психологічних явищ) всім військовослужбовцям, а в цілях психологічної корекції застосовується по відношенню до осіб з симптомами непатологічних і патологічних психогенних реакцій.

Досвід роботи з військовослужбовцями, що зазнали бойового стресу, накопичений в нашій армії і арміях інших держав, дозволив військовим психологам виділити основні способи і засоби їх психологічної підтримки. Безпосередньо в ході бойових дій застосовуються комунікативні та організаційно-діяльні способи (табл. 1) [4, с. 87–88].

Таблиця 1.

Способи непрофесійної психологічної підтримки військовослужбовців в бою

Назва групи способів	Зміст способів психологічної підтримки
Комунікативні	<p>Вербальні: а) доведення до військовослужбовців мобілізуючої інформації: переконання за типом «Ми справлялися і не з такими завданнями, впораємося і з цією»; б) навіювання за типом «Ти впораєшся з цим! У тебе досить сил»; в) підкріплення: «Молодець!», «Орел!», «Так тримати!»; г) психологічне зараження настроєм: «Мужики ми чи ні?», «Десантники не відступають!»; д) жарти, накази, погрози та ін.</p> <p>Візуальні: контакт очима; жести й міміка, які схвалюють. Тактильні: дотики, потиск руки, поплескування по плечу, «струшування» та ін.</p> <p>Емоційні: знаходження поруч з нужденним у підтримці у важку хвилину, співпереживання, дружня посмішка.</p> <p>Особистий приклад активних і рішучих дій. Підтримка діями: прикриття вогнем, частування сигаретою, водою та ін.</p> <p>Спонування військовослужбовця: виконати один з експрес-приймів психічної саморегуляції, заснованих на зміні типу дихання і тону м'язової мускулатури.</p>
Організаційно-діяльні	<p>Припинення або ослаблення інтенсивності дії психотравмуючих чинників бойової обстановки (переміщення військовослужбовця в безпечне місце; ліквідація або блокування джерел травматизації).</p> <p>Попередження контактів військовослужбовців з особами, що зазнали деморалізації.</p> <p>Тверде управління діями підлеглих, відволікання їх від психотравмуючих чинників, постановка чітких завдань на продовження бойових дій: «Рядовий Петров! Противник праворуч, за палаючим автобусом. Знищити!» або «Петров! Подивися на Сидорова. Він робить правильно. Роби як Сидоров!» та ін.</p> <p>Перестановка військовослужбовців, що підсилює ефект позитивного психологічного впливу на тих хто це потребує. У крайніх випадках, при неможливості військовослужбовця продовжувати бойові дії через сильний стрес, видати мінімальну дозу седативних засобів.</p>

За думкою О. А. Блінова, П. П. Криворучко, В. М. Марченко (2009) під поняттям «психологічна допомога», як стрижнем діяльності психолога з персоналом, відображається певна реальність, деяка психосоціальна практика, поле діяльності якої є сукупність питань, ускладнень і проблем, що причетні до психічного життя людини.

Психологічна допомога є галуззю й способом діяльності, що призначені для сприяння людині й суспільству в розв'язанні широкого кола проблем, породжених душевним життям людини в соціумі. Зміст психологічної допомоги полягає у забезпеченні емоційної, смислової й екзистенційної підтримки людини або суспільства в ситуаціях ускладнення, які виникають під час їхнього особистісного й соціального буття [3, с. 21].

Фахівці І. І. Приходько, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова (2012) у загальному плані надання психологічної допомоги військовослужбовцям виділяють два напрямки роботи.

1. Виховна робота командирів всіх рівнів та їх організаторська діяльність зі створення у військових підрозділах умов, які запобігають негативним виявам нервово-психічної нестійкості і кризових станів військовослужбовців.

2. Проведення психологом військової частини спеціального психологічного впливу. Він використовує різноманітні прийоми і процедури, об'єднані в рамках таких видів психологічної допомоги, як психологічне консультування, психотерапія і психореабілітація.

Будь-яка з форм діяльності (індивідуальна або групова), а також методи діяльності психолога складаються з трьох блоків-етапів: діагностичного (виявлення об'єктивного стану військовослужбовця, групи), психологічного впливу і подальшого психологічного супроводу (виконання рекомендацій психолога) [7, с. 256–257].

За думкою Б. П. Бархаєва та ін. (1998) психологічна допомога, як одна з форм діяльності фахівців входить до складу психологічної роботи з військовослужбовцями. До основних форм здійснення психологічної роботи в частині належать: психодіагностика, психопрофілактика і психогігієна,

психологічне консультування та освіта, психотерапія і психореабілітація [8, с. 65–70].

Фахівець О. В. Тімченко разом з іншими авторами (2013) вважає, що у загальному вигляді психологічна допомога трактується, як професійна допомога психолога з вирішення психологічних проблем клієнта.

Психологічна допомога – це вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині або групі людей з метою оптимізації психофізіологічних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації індивідуальної та особливо групової діяльності. Психологічна допомога є складовою частиною загальнодержавної системи реабілітації... .

За глибиною занурення, рівнем процесу надання психологічної допомоги розрізняють наступні види психологічної допомоги: безпосередньо консультування, психотерапія, психологічна корекція, психопрофілактика, психологічна реабілітація, психологічний розвиток або формування нових психічних операцій, або психічних утворень [6, с. 28, 30].

Виходячи з аналізу різних підходів науковців до визначення видів і напрямків психологічної допомоги ми пропонуємо такий розподіл їх різновидів за рівнями її надання психотравмованим військовослужбовцям:

– екстрена, оперативна психологічна допомога (на рівні роти, батальйону) – психологічну підтримку, психологічну корекцію;

– психологічна допомога на рівні батальйону, бригади – психологічну підтримку, психологічну корекцію, психологічне консультування, психологічну реабілітацію, психотерапію;

– психологічна допомога на рівні госпіталю, санаторію – психологічне консультування, психодіагностику, психологічну корекцію, психологічну реабілітацію, психотерапію, психопрофілактику, психологічний розвиток.

Психодіагностика – надання військовослужбовцю допомоги через надання йому об'єктивної психологічної інформації. Особливість цього виду допомоги полягає в тому, що психолог несе відповідальність за достовірність інформації та форму її надання пацієнту. Воїн сам формує ставлення до цієї інформації і сам вирішує, як її в подальшому використати.

Психопрофілактика – це система психолого-педагогічних й організаційних заходів, які запобігають виникненню різноманітних психологічних проблем і спрямовані на збереження психічного здоров'я військовослужбовців, на створення нормальних умов для їх життєдіяльності.

Психологічна корекція – організований вплив на воїна з метою зміни показників його активності відповідно до вікової норми психічного розвитку.

Психологічна підтримка спрямовується на актуалізацію існуючих і створення додаткових психологічних ресурсів, які забезпечують активні дії військовослужбовців на полі бою.

Психологічна реабілітація – процес організованого психологічного впливу, спрямованого на відновлення такого стану психічного здоров'я воїнів, який знову дозволить їм успішно вирішувати бойові та службові завдання. Ця діяльність, спрямована на відновлення психічних функцій й особистісного статусу людини, порушеного внаслідок дії психотравмуючих факторів, з використанням методів і процедури психотерапії. Психореабілітаційні заходи проводяться, як правило, в системі реадaptaційної програми, що допускає не тільки спеціалізовану медичну і психологічну допомогу, але і створення необхідних соціальних умов.

Психологічне консультування – це вид психологічної допомоги, що полягає в роз'ясненні людині його психологічних труднощів, знятті психологічної напруги, підвищенні його соціально-психологічної компетентності і сприянні в рішенні складних особистих проблем, профілактиці і подоланні кризових ситуацій, а також корекції неадаптивних способів поведінки. Метою консультування є створення сприятливих умов для розв'язання конфліктних ситуацій, продуктивного виходу з кризи, більш продуктивного особистісного розвитку, підвищення якості життя.

Психотерапія – особливий вид міжособистісної взаємодії, за якої пацієнтам надається професійна допомога психологічними засобами при вирішенні проблем психічного характеру. Психотерапія передбачає активний вплив психотерапевта на особистість військовослужбовця. Пацієнт

психотерапевта – це людина, яка потребує реконструкції її особистості [1; 2].

Психологічний розвиток або формування нових психічних операцій, або психічних утворень. Проводиться у медичних або інших лікувальних установах, де необхідно з метою заміни втрачених унаслідок травм або хвороб психічних утворень «виростити» нові, які будуть виконувати функції зниклих або ушкоджених [6, с. 35].

Висновки.

1. Психологічна допомога – це комплекс профілактичних, лікувальних та евакуаційних заходів, які забезпечують збереження психічного здоров'я військовослужбовців як основи їх боєздатності.

2. Виходячи з аналізу різних підходів науковців до визначення видів і напрямків психологічної допомоги ми вважаємо основними видами психологічної допомоги за рівнями її надання психотравмованим військовослужбовцям: екстрена, оперативна психологічна допомога (на рівні роти, батальйону) – психологічну підтримку, психологічну корекцію; психологічна допомога на рівні батальйон, бригада - психологічну підтримку, психологічну корекцію, психологічне консультування, психологічну реабілітацію, психотерапію; на рівні госпіталю, санаторію – психологічне консультування, психодіагностику, психологічну корекцію, психологічну реабілітацію, психотерапію, психопрофілактику, психологічний розвиток.

3. Фахівці виділяють два напрямки роботи органів військового управління. До першого входить виховна робота командирів всіх рівнів та їх організаторська діяльність зі створення у військових підрозділах умов, які запобігають негативним виявам нервово-психічної нестійкості і кризових станів військовослужбовців. До складу другого входить проведення психологом військової частини спеціального психологічного впливу. До його складу входять різноманітні прийоми і процедури, об'єднані в рамках різновидів психологічної допомоги.

Подальші перспективи досліджень ми бачимо в напрямку визначення особливостей процесу та ефективності використання кожного виду чи напрямку психологічної допомоги.

Література

1. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час. Навчально-методичний посібник. – К. : НАОУ, 2006. – 80 с.
2. Блінов О. А. Соціально-психологічні основи реабілітації в соціальній роботі : практикум / О. А. Блінов. – К. : НАУ, 2013. – 80 с.
3. Блінов О. А. Функції та специфіка роботи практичного психолога: навч. посібник / О. А. Блінов, П. П. Криворучко, В. М. Марченко. – К. : КиМУ, 2009. – 462 с.
4. Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь : учебное пособие / Р. В. Кадыров. – СПб. : Речь, 2012. – С. 70–71, 87–88.
5. Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология. – СПб. : Питер, 2006. – С. 300–301.
6. Кризова психологія: Навч. посіб. : 2-е вид. / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2013. – 380 с.
7. Прикладна психологія службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку [Текст] : підручник / І. І. Приходько, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова та ін. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2012. – С. 256–257.
8. Психология и педагогика профессиональной деятельности офицера. Учебник. В 2-х частях. Часть II. За ред. Б. П. Бархаева. – М. : Типография ВУ, 1998. – С. 65–70.

Blinov O. A., Ph.D in psychology, associate professor

TYPES AND AREAS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF SERVICEMEN WITH PSYCHOLOGICAL TRAUMAS

It is defined in the article that the soldiers' experience as far as local wars and armed conflicts of the late XX – early XXI century clearly indicates a high level of battle exhaustion of the servicemen. It has been found the decrease of the soldiers' combat effectiveness and some cases of mental disorders occurrence as the of having some combat traumas. Increase of the combat capability, as well as maintaining their mental health requires organization and implementation of psychological help. It have been identified some types and directions of psychological help for the servicemen who have psychological traumas. In general, the psychological assistance is provided to victims during peacetime and war. The basic principles of psychological care in emergencies are described. Types of psychological assistance used in practice are generalized. We believe that psychological assistance is a set of preventive, curative and emergency measures to ensure the safety of the servicemen's mental health as the basis of their military readiness.

Keywords: traumatic stress, servicemen, psychological assistance, psychosocial rehabilitation.